Heti étlap: 2022.04.04. - 2022.04.08. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha, 3593 Hejőbába, Iskola u.9.

	2022.04.04. hétfő	2022.04.05. kedd	2022.04.06. szerda	2022.04.07. csütörtök	2022.04.08. péntek	2022.04.09. szombat
Tízórai	**párizsikrém *1,6,7,9,10*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** *En: 562 kj /134 kc; Feh: 10,9 gr; Sznh:40gr;Cuk:0gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,7gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	**bundáskenyér *1,3*** **Tea** *En: 800 kj /191 kc; Feh: 7 gr; Sznh:41gr;Cuk:9gr;Só:2,4 gr; Zsír:49,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás*	**Kakaós kalács *1,7*** **Karamellástej *7*** **Delma light** *En: 666 kj /159 kc; Feh: 9,7 gr; Sznh:58gr;Cuk:24gr;Só:1,5 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**Szalámis-vajas szendvics *1,7*** **Kakaó *7*** *En: 1117 kj /266 kc; Feh: 10,2 gr; Sznh:36gr;Cuk:10,4gr;Só:0,9 gr; Zsír:15,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**Kifli *1,7*** **Trappista sajt *7*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** *En: 665 kj /158 kc; Feh: 18,7 gr; Sznh:47gr;Cuk:1,7gr;Só:1 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	
Ebéd	**Káposztagulyás *1*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Túrós tészta *1,3,7*** **Alma** *En: 3034 kj /722 kc; Feh: 41,6 gr; Sznh:148gr;Cuk:12,4gr;Só:3,6 gr; Zsír:38,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**kertészleves** **Lencsefőzelék *1,7*** **Sertéspörkölt *1*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** *En: 1045 kj /249 kc; Feh: 42,7 gr; Sznh:96gr;Cuk:2,2gr;Só:20,2 gr; Zsír:29,7gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**Lebbencsleves *1,3*** **Faluházi csirkecomb** ***1,3,6,7,9,10*** **Párolt rizs** *En: 2714 kj /646 kc; Feh: 46,2 gr; Sznh:120gr;Cuk:2,9gr;Só:11,5 gr; Zsír:95,9gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	**Gombaleves *1,3*** **Zöldséges sertéskaraj *1*** **Burgonyapüré *7*** *En: 2488 kj /592 kc; Feh: 39,4 gr; Sznh:119gr;Cuk:6,4gr;Só:6,3 gr; Zsír:20,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**tojásleves *1,3*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Pásztortarhonya *1*** **Csemege uborka** *En: 2939 kj /700 kc; Feh: 39,9 gr; Sznh:162gr;Cuk:0,9gr;Só:23,7 gr; Zsír:51,2gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás*	
Uzsonna	**Zsemle 56g *1*** **Delma light** **Olasz felvágott** **Zöldpaprika** *En: 389 kj /93 kc; Feh: 10,8 gr; Sznh:59gr;Cuk:0,7gr;Só:2,7 gr; Zsír:9,6gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	**magyaros vajkrém 25% *7*** **búzakorpás diákrúd 50g *1*** **Uborka *6***	**tömlős sajt *7*** **magvas bagett *1,7*** **Paradicsom** *En: 386 kj /92 kc; Feh: 11,7 gr; Sznh:59gr;Cuk:3,7gr;Só:1 gr; Zsír:8,9gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**Banán** **Babapiskóta *1,3,7*** *En: 909 kj /217 kc; Feh: 3,7 gr; Sznh:46gr;Cuk:12gr;Só:0 gr; Zsír:1,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Sós perec *1*** **Ivólé körte** *En: 374 kj /89 kc; Feh: 7,4 gr; Sznh:55gr;Cuk:4,9gr;Só:1,3 gr; Zsír:11gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	
	En: 3984 kj /949 kc; Feh:63,4 gr;Sznh:247gr;Cuk:13,2gr;Só:7,2gr;Zsír: 54,2 gr;Tzs:4,1 gr;Kalc:0 gr	*En: 2138 kj /509 kc; Feh:56,5 gr;Sznh:170gr;Cuk:13,7gr;Só:24,4gr;Zsír :98 gr;Tzs:8,7 gr;Kalc:0 gr*	*En: 3766 kj /897 kc; Feh:67,6 gr;Sznh:237gr;Cuk:30,6gr;Só:14gr;Zsír:1 15,5 gr;Tzs:6,8 gr;Kalc:0 gr*	*En: 4514 kj /1075 kc; Feh:53,3 gr;Sznh:200gr;Cuk:28,8gr;Só:7,2gr;Zsír: 38 gr;Tzs:1,1 gr;Kalc:0 gr*	*En: 3977 kj /947 kc; Feh:66 gr;Sznh:264gr;Cuk:7,6gr;Só:26,1gr;Zsír: 73,4 gr;Tzs:10,9 gr;Kalc:0 gr*	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk. Aláírás: